

だんだん上手にごっくんできるようになりましたね。
この時期の赤ちゃんは、食べる時に唇を閉じて左右に動かすようになります。
赤ちゃんも離乳食に慣れて食べる楽しさがわかってくる頃です。

多様な食品や料理を経験できるように心掛けましょう。



回数を増やしましょう

1日1回から始めた離乳食の回数を増やしましょう。
授乳のタイミングに合わせてもいいし、家族の食事の時間に合わせてもかまいません。
ただし、夜遅い時間に離乳食を与えるのは避けたほうがいいでしょう。

やわらかさ・大きさ

舌でつぶせるくらいの固さが目安です。

大人が指でつまんで、簡単につぶせるくらいのやわらかさが目安です。
根菜やいも類などは、やわらかくなるまでしっかりと煮て、徐々につぶし方をあらくしましょう。
野菜や肉・魚は、とろみをつけるとなめらかになり、飲み込みやすくなります。

つぶを大きくしていくときのポイント 急に大きくしない！

● なめらかなものの中に少しずつ粒を混ぜる

- ① なめらかにつぶしたおかゆにあらつぶしにした米粒や野菜・魚等を1～2粒入れる
- ② ポタージュ、マッシュポテト、茶碗蒸し、ゼリー等に粒のあるものを少し入れる
- ③ ホワイトソースやヨーグルトに混ぜる

● スープや白湯・お茶などの水分と一緒に与える

スープやみそ汁・白湯やお茶を用意し、離乳食と水分を交互に与えてみる

● よく食べてくれる料理と一緒に与える

よく食べる料理と交互に与えたり、混ぜ込む

● とろみをつける

水溶き片栗粉やとろみ剤を使ってとろみをつけると、飲み込みやすくなる



栄養のバランスと1回の離乳食の目安

7～8か月頃になると、1日に必要な栄養の30～40%を離乳食でとるようになります。
離乳食も栄養バランスを考えながら、進めていきます。

栄養バランスの考え方

主食・主菜・副菜を毎食そろえます。
離乳食も家族の食事の考え方は同じです。



主食・主菜・副菜の
バランスをとるよう
にして、あとは無理
強いせず赤ちゃんの
食べ方に合わせま
しょう。

量はあくまでも目安です。

	食材	栄養	7か月～8か月
主食	おかゆ (米・うどん・パン)	エネルギー源	●全がゆ 子ども茶わん4～8分目 (50～80g)
副菜	野菜・海そう・果物	ビタミン ミネラル源	大さじ1～2
主菜	大豆製品・魚・肉 卵・乳製品	たんぱく質源	●豆腐 大さじ2～3 ●魚・肉 大さじ1 ●卵黄1個～全卵1/3個 ●乳製品 50～70g

調理のポイント7～8か月頃の食品例とその調理法

調理のポイント

舌でつぶせる固さに煮て、食べやすい大きさに切るかつぶし、必要に応じてとろみをつける。

		調理の仕方
主食 赤ちゃんのエネルギーとなる	米	全がゆ（離乳食の進み方に応じて、だんだんつぶさなくなる）
	うどん・そうめん スパゲッティ・マカロニ	やわらかく茹でて、みじん切り（マッシャーなどでつぶしても）
	食パン	耳をとり、小さくちぎって浸し煮る ※パンは小麦・乳製品・（卵）を使用しています。
	いも類・かぼちゃ	やわらかく煮て、あらつぶし
副菜 赤ちゃんの体の調子を整える	玉ねぎ・にんじん ブロッコリー カリフラワー	やわらかく茹でて、みじん切りか、つぶし    
	大根・かぶ・冬瓜	
	グリーンピース・枝豆	
	なす	
	白菜・キャベツ	
	小松菜・ほうれん草★	
	さやえんどう	
	わかめ・芽ひじき	
	トマト	皮を取ってみじん切り（加熱しなくてもOK）
	果物	つぶし、みじん切り
主菜 赤ちゃんのからだをつくる	豆腐★	茹でて、あらつぶし
	きなこ	米かゆ、マッシュポテトなどに混ぜて
	納豆★	みじん切りにして、そのままおかゆなどに
	白身魚・赤身魚★	加熱後に細かくほぐす
	しらす	（塩抜きのため）下茹でするか熱湯をかけてきざむ
	肉★ （鶏・豚・牛・レバー）	やわらかく脂肪の少ない鶏肉からよく煮てすりつぶすかみじん切り
	ヨーグルト	無糖のものを使う。果物や野菜と混ぜると食べやすい
	牛乳・育児用ミルク★	スープやホワイトソースなど、料理に使う
	チーズ パルメザン・プロセス	パンがゆやスープと一緒に煮る チーズは塩分を多く含みます。摂りすぎに気をつけて
油脂類	卵黄★・全卵	固茹での茹で卵にしたり、茶わん蒸しもおすすめ
	油 （サラダ油・バター・オリーブ油・ごま油など）	量は少量にする 料理の風味がよくなります 炒めてから煮る・パンがゆやスープと一緒に煮る
調味料	塩・しょうゆ・砂糖・みそ	大人の味つけの1/3～1/2程度まで 家族の食事は赤ちゃんの分を取り分けてから味つけを追加すると、一緒に作ることができます。 かつお・こんぶ・煮干しなどのだしを使うとおいしく仕上がります。

★の食材は鉄を豊富に含みます。栄養バランスをととのえ、離乳食に鉄の多い食材を取り入れましょう。

いろいろな味・料理に慣れさせて

◆薄味で調味を

家族の食事から取り分ける際、これまでは、調味料を入れる前に赤ちゃんの分を取り出していました。が、これからは、**塩、しょうゆ、砂糖、みそ、油**（サラダ油・バター・オリーブオイル・ごま油）などは使うことができ、取り分けがしやすくなります。

大人の1/3～1/2程度の味つけで調味し、赤ちゃんの分を取り出してから、家族分の味つけを追加しましょう。

家族全員で、日ごろから薄味で調味することも、健康づくりにつながります。

◆混ぜ混ぜおかゆばかりになっていませんか？

おかゆとおかずを分けて与える経験も重ねていきましょう。
もぐもぐの練習になったり、マンネリ化を感じにくくなります。

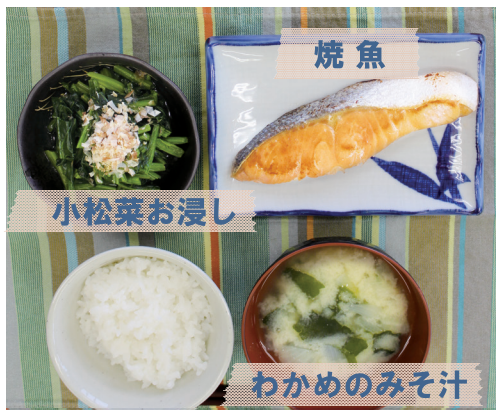


大人の食事と離乳食と一緒に作ってみよう

2回目



大人



赤ちゃん

魚のあんかけ（大人2人+赤ちゃん1人分） パパ・ママは焼き魚とお浸し

※水溶き片栗粉小さじ1
片栗粉小さじ1/2 + 水小さじ1/2

作り方

- ① 魚を焼き、1/5切れ分を赤ちゃん用に細かくほぐす。



- ② 小松菜を茹でる。
赤ちゃん用に10gとってみじん切りにし、残りは大人用に2cm長さに切る。



材料

- | | |
|---------|----------|
| ・魚 | 2切れ |
| ・小松菜 | 180g |
| ・だし汁 | 大さじ6 |
| ・しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |

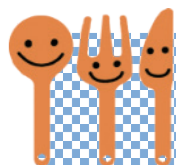
<赤ちゃん用>

- ③ 鍋に①、②、だし汁大さじ2、しょうゆ1滴を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。



<大人用・お浸し>

- ③ だし汁大さじ4、しょうゆ小さじ1と1/2を合わせ、②を和える。



中期のおすすめ離乳食レシピ

1日目



卵サンド



ブロッコリースープ煮

トマト卵黄パンがゆ (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料	・食パン (8枚切り)	4と1/4枚
	・卵	2個
	・トマト	80g (1/2個)
	・マヨネーズ	大さじ1
	・バター	小さじ1/4

作り方

① 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰後12分茹でる。

② ①の卵黄を赤ちゃん用に小さじ1取り出す。

<赤ちゃん用>

③ 食パン (1/4枚) を小さくちぎって、ブロッコリーのスープ煮で取り出したスープ (60ml) にひたす。

④ 1cm角に切ったトマト (20g) と卵黄 (小さじ1)、バター (小さじ1/4) を③に加えてトロトロになるまで煮る。

<大人用>

③ 残りの茹で卵をきざみ、マヨネーズで和える。

④ スライスしたトマトと③を食パンにはさむ。

1回目

トマト卵黄パンがゆ



ブロッコリースープ煮

ブロッコリースープ煮 (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料

・ブロッコリー	80g	・水溶き片栗粉	小さじ1
・玉ねぎ	80g	・コンソメ	1/2個
・水	500ml	・こしょう	少々
・塩	少々		

作り方

① ブロッコリーを小房に分け茹でる。玉ねぎは一口大に切る。

② 鍋に水と玉ねぎを入れて柔らかくなるまで煮る。ブロッコリーと塩を加えひと煮立ちさせる。赤ちゃん用に 具 (大さじ2)、スープ (大さじ3) を取り出す。

<赤ちゃん用>

③ 具をみじん切りにし、スープで煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。

<大人用>

③ コンソメ、こしょうを加える。

わかめのみそ汁 (大人2人+赤ちゃん1人分)

材料	・乾燥わかめ	1.5g
	・玉ねぎ	60g
	・だし汁	350ml
	・みそ	大さじ1
	・水溶き片栗粉	小さじ1

作り方

① 玉ねぎを一口大に切る。わかめを水で戻す。

② だし汁に玉ねぎを入れて火にかける。わかめを加えて煮る。みそ (大さじ1/3) を溶き入れる。

<赤ちゃん用>

③ 赤ちゃん用にわかめ (小さじ1/2) と玉ねぎ (小さじ2) を取り出しきざむ。

④ ②の汁 (大さじ2)、③を鍋に入れ、火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつける。

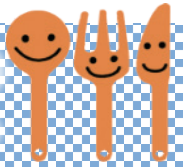


<大人用>

⑤ 残りのみそ (大さじ2/3) を溶き入れる。



2日目 中期のおすすめ離乳食レシピ



1回目



にゅうめん

材料

- ・そうめん（乾燥） 15g
- ・だし汁 2/3カップ
- ・大根 10g
- ・白菜 10g
- ・にんじん 10g
- ・鮭 10g
- ・しょうゆ 少々
- ・かつお節 少々

作り方

- ① そうめんは1cmくらいにおり、やわらかく茹で、水気をきっておく。
- ② 大根、白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。鮭も茹でてほぐす。
- ③ 鍋にだし汁、②を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ①を加え、しょうゆで調味する。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をのせる。



フルーツヨーグルト

材料

- ・プレーンヨーグルト 15g
- ・バナナ 10g



2回目



チーズパンがゆ

材料

- ・食パン（8枚切り） 1/3枚
- ・にんじん 10g
- ・牛乳 大さじ2
- ・パルメザンチーズ 少々

作り方

- ① 食パンは耳を切り落として、小さくちぎって水1/3カップに5分くらい浸しておく。
- ② にんじんは2mm厚さの輪切りにしてやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ③ ①と②と牛乳、粉チーズを加えて煮る。



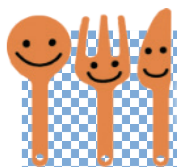
ラタトゥイユ

材料

- ・夏野菜 15g
（なす・冬瓜・ズッキーニ等）
- ・トマト 10g
- ・玉ねぎ 5g
- ・鶏ささみ 10g
- ・水 大さじ2
- ・油 小さじ1/2
- ・塩 少々

作り方

- ① 野菜と鶏ささみをみじん切りにし、トマトを1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、野菜と鶏ささみを入れて炒め、ひたひたになるくらいの水を加えてふたをしてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩少々で調味する。



中期のおすすめ離乳食レシピ

3日目

1回目



マカロニグラタン

材料

- ・マカロニ（早茹で） 10g
- ・トマト（みじん切り） 15g
- ・絹ごし豆腐 10g
- ・コーンスープ（ベビーフード）1食分
- ・粉チーズ 2g

作り方

- ① マカロニはやわらかく茹で、水気をきってみじん切りにする。絹ごし豆腐は茹でて、くずしておく。
- ② 耐熱容器に①とトマトを入れる。
指定された量の湯で溶いたコーンスープをかけ、粉チーズをふってオーブントースターで約5分、焦げ目がつくまで焼く。



小松菜のおろし煮

材料

- ・小松菜 10g
- ・かぶ又は大根 30g
- ・かつおだし汁 大さじ3
- ・しょうゆ 2～3滴

作り方

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにする。
かぶは皮をむいてすりおろしにする。
- ② かつおだし汁に①を入れてやわらかくなるまで煮て、しょうゆを落としてひと混ぜする。

2回目



なすとわかめの煮物（★）

材料

- ・なす 20g
- ・わかめ もどして小さじ1/2
- ・だし汁 1/2カップ
- ・しょうゆ 2～3滴
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

- ① なすは皮をむき1cm角に切る。
- ② わかめは水でもどしてみじん切りにする。
- ③ だし汁を煮立て、①のなすと②のわかめがやわらかくなるまで煮て、しょうゆで調味する。



かぼちゃのそぼろあんかけ（★）

材料

- ・かぼちゃ 20g
- ・鶏ひき肉 5g
- ・砂糖 小さじ1/5
- ・しょうゆ 小さじ1/5
- ・片栗粉 小さじ1/3

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切る。
鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ② 鶏ひき肉はフライパン（できれば樹脂加工のもの）で炒る。
その後、包丁でたたいてみじん切りにする。
- ③ ①の鍋にひき肉と、砂糖、しょうゆを入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

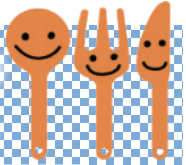


おかゆ

※水溶き片栗粉 小さじ1
片栗粉小さじ1/2 + 水小さじ1/2

4日目

中期のおすすめ離乳食レシピ



1回目



おかゆ



納豆汁



白菜のクリーム煮

材料

- ・納豆 大さじ1
※ひきわりを使うとすりつぶしやすいです
- ・オクラ 1/2本
- ・だし汁 大さじ2
- ・しょうゆ 2〜3滴

作り方

- ① 納豆は粒が気にならない程度にすりつぶす。
- ② オクラはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ③ 器に①と②とだし汁を入れて、ラップをし、レンジで30秒〜40秒加熱し、しょうゆで調味する。

材料

- ・白菜 20g
- ・にんじん 5g
- ・牛乳 小さじ2
- ・塩 少々
- ・水溶き片栗粉 小さじ1

作り方

- ① 白菜、にんじんはやわらかく茹でてみじん切りにする。
- ② 器に牛乳と①の野菜と水溶き片栗粉を入れて、レンジで30秒〜1分加熱する。

※水溶き片栗粉小さじ1
片栗粉小さじ1/2 + 水小さじ1/2

2回目



くたくたのりうどん

材料

- ・茹でうどん 30〜50g
- ・焼きのり 少々
- ・だし汁 1/4カップ
- ・しょうゆ 小さじ1/5

作り方

- ① 茹でうどんは細かくきざむ。焼きのりははさみで細かく切る。
- ② 小鍋に①、だし汁、しょうゆを入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。



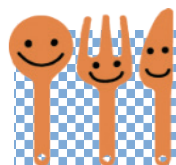
ほうれん草の白和え

材料

- ・ほうれん草 葉先2枚
- ・絹ごし豆腐 3cm角1個
- ・しょうゆ 2滴

作り方

- ① ほうれん草はやわらかく茹で、みじん切りにする。
- ② 絹ごし豆腐は茹でてつぶす。
- ③ ①と②を和え、しょうゆで調味する。



中期のおすすめ離乳食レシピ

5日目

1回目



コーンフレークおかゆ

材料

- | | |
|------------------------|------|
| ・コーンフレーク（無糖） | 大さじ5 |
| ・ミルク（調乳したもの）又は牛乳 | 大さじ3 |
| ・キャベツ
（茹でてみじん切りにする） | 10g |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |

作り方

- ① 鍋にみじん切りにしたキャベツとコーンフレーク、ミルク（又は牛乳）を入れ、弱火でとろとろになるまで煮る。
- ② ①に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



魚のトマト煮

材料

- | | |
|----------------|--------|
| ・魚（あじ、生鮭、たらなど） | 10g |
| ・トマト | 15g |
| ・ブロッコリー | 5g |
| ・水 | 1/4カップ |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |
| ・バター | 1g |

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、魚を煮る。火が通ったら鍋の中でほぐす。
- ② トマトは皮を取って粗みじん切りにする。
- ③ ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ④ ①に②と③を加えて煮て、バターで調味する。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉でとろみをつける。

2回目



卵どんぶり風

材料

- | | |
|------------|---------|
| ・枝豆（冷凍） | 5粒 |
| ・ネギ（みじん切り） | 2cm |
| ・しらす | 小さじ1 |
| ・だし汁 | 1/4カップ |
| ・砂糖 | 小さじ1/3 |
| ・しょうゆ | 小さじ1/6 |
| ・水溶き片栗粉 | 小さじ1 |
| ・卵黄（固茹で） | 1/2個分 |
| ・おかゆ | 子ども茶碗半分 |

作り方

- ① 枝豆、しらすは熱湯に通し、枝豆はつぶす。
- ② ①とネギ、しらす、だし汁を鍋に入れて煮、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ③ 火が通ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、卵黄をつぶして加え、しっかりと煮る。おかゆの上に盛る。



じゃがいも入りひじき煮

材料

- | | |
|--------|--------|
| ・じゃがいも | 20g |
| ・ひじき | 小さじ1 |
| ・にんじん | 5g |
| ・しょうゆ | 2～3滴 |
| ・砂糖 | 小さじ1/5 |
| ・だし汁 | 1/2カップ |

作り方

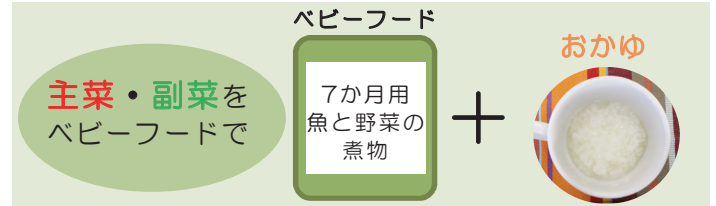
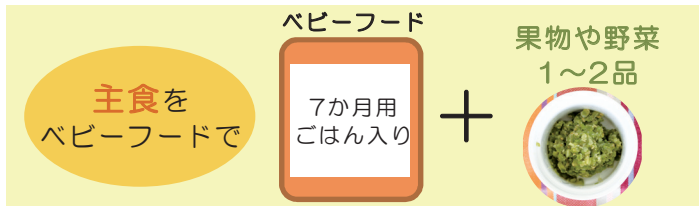
- ① ひじきは水で戻し、みじん切りにする。
- ② にんじんはせん切り、じゃがいもは1cm角に切る。
- ③ 小鍋に①②を入れ、かぶるくらいのだし汁を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③のにんじん、じゃがいもを食べやすい大きさにつぶし、砂糖、しょうゆで調味する。

中期以降のベビーフードの活用について

赤ちゃんの月齢や、固さ、大きさのあったものを選びましょう。与える前には大人が一口食べてみて、味や固さ、温度を確かめましょう。

●用途に合わせて上手に活用を

- ・使いにくい食材や、不足しがちな鉄分の補給として（レバー・肉・魚など）
- ・親の体調不良時や、災害時の備えに非常食として（ローリングストックを）
- ・**主食・主菜・副菜のバランスが整うように、ベビーフードの表記を確認し、不足するものは食材を補いましょう。**



●ベビーフードをアレンジ！

ベビーフードを料理に活用すると、簡単に離乳食のレパートリーが増えます。

キャベツと鶏肉のシチュー



材料	
・鶏肉（ささみ等）	10g
・玉ねぎ	10g
・キャベツ	5g
・ホワイトソース（ベビーフード）	1食分 （指定された量の湯で溶いておく。）

作り方

- ① 鶏肉、玉ねぎ、キャベツを1口大に切る。
- ② 鍋に玉ねぎ、キャベツを入れてやわらかく煮る。
- ③ 鶏肉を加えてさらに煮る。
- ④ ③をみじん切りにし、鍋に戻す。
- ⑤ ④にホワイトソースを加えて煮込む。
水分が足りないようであれば、②の茹で汁を足す。

スープスパゲティ



材料	
・スパゲティ	10g
・ツナ（缶）	10g
・玉ねぎ（みじん切り）	5g
・小松菜	5g
・コーンスープ（ベビーフード）	1食分 （指定された量の湯で溶いておく。）

作り方

- ① スパゲティはやわらかく茹で、細かくきざむ。
- ② 鍋に水1/2カップを入れて沸かし、ツナ、玉ねぎ、小松菜を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にコーンスープと①を加え、さらに煮る。

離乳食に粉ミルクを活用する

※中期は育児用ミルクで
後期（9か月以降）はフォローアップミルクでも◎

鉄が不足してくる時期です。粉ミルクには赤ちゃんに不足しがちな栄養が含まれているため、料理食材としても活用することで栄養を補えます。

離乳食がなかなか進まない、体重増加が緩やかになっている場合にも活用ができます。

離乳食への使い方

- ・粉ミルクを粉のまま料理の仕上げに振り入れる
 - ・調乳した育児用ミルクをだし汁や牛乳の代わりに使用する
- ※離乳食で使用する場合は、1さじから少しずつ増やしましょう

➡離乳食中期のおすすめレシピでも活用できます♪



チーズパンがゆ
（16ページ）



白菜のクリーム煮
（18ページ）



コーンフレークおかゆ
（19ページ）



粉ミルクで栄養をプラス！

イスの選び方

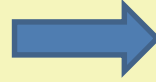
あごや舌でつぶす力が必要になる時期。
姿勢を安定させることが大切です。

支えがなくてもしっかり座れるようになったら、イスを準備しましょう。
背すじが立ち、足を床や椅子の補助板につけて、安定した姿勢を保てるようにしましょう。

7～8か月ごろ～

赤ちゃんの成長に合わせて
高さを調整していきましょう

12～18か月ごろ～



Point

足の裏全面がしっかりと板に
着く高さに調整しましょう
ローチェアの場合は本等で
調節しても良いです

Point

背すじが立つように背もたれ
を調節しましょう

イスからずり落ちないように、
ベルトやタオルなどで姿勢を
安定させましょう

Point

テーブルにひじがのるように
座面の高さを調整しましょう

Point

テーブルに手が届く位置に
イスを配置しましょう

やや前傾した姿勢をとれる
ようにしましょう



こんな時はどうする？

●体調不良

赤ちゃんが体調不良のときは、あわてずに様子を
よく見て、早めに小児科を受診しましょう。
離乳食については症状の程度によって異なるため
医師に相談しましょう。

ぐったりしているときや機嫌が悪いときは、
離乳食を中止しましょう。

体調不良や回復期の離乳食

- ・スープなど水分補給になるもの
- ・煮込みうどん、あんかけごはんなど、
のど越しのよいもの

油分の多いもの、酸味の強いものは
避けましょう



●便秘

3日以上便が出ないとき、毎日排便していても
便が硬い場合は便秘と言われています。
さらに症状が続く場合や排便が苦しそうな時は
小児科に相談しましょう。

母乳やミルク、離乳食のスープなどで水分補給を
心がけましょう。

便秘の時におすすめの離乳食

- ・さつまいも、果物、オートミール、寒天など
食物繊維の多く含む食品
- ・ヨーグルト、納豆などの発酵食品
- ・バターや油



食べる量より食事の雰囲気大切に

●たくさん食べる赤ちゃんは

食べるのが早い赤ちゃんは、ゆっくり食べさせてあげましょう。落ち着いた楽しい雰囲気です。「マンマよ」、「アーン」、「おいしいね」など話しかけたり、一口量を少なくしたり、もぐもぐとかむまねをしてみるのもおすすめです。



●そんなに食べたがらない赤ちゃんは

食べる量が少なくても、あせらず赤ちゃんのペースに合わせて進めます。食べる量より食事を楽しむこと、食品や料理を広げていくことを目標にしましょう。薄味で味つけをすることで、食べるようになる赤ちゃんもいます。

まだ与えたくないもの



- | | |
|------------|-----------------------------------|
| 主食 | そば・ラーメン 等 |
| 主菜 | ハム・ソーセージ等
いか・たこ・えび・貝類 等 |
| 副菜 | 香りの強い野菜（にんにく、しょうが）等 |
| 調味料 | はちみつ（乳児ボツリヌス症の予防）
マヨネーズ・顆粒だし 等 |



食事後の授乳はまだ必要です

食べる量は、だんだん増えてきますが、離乳食後の授乳はまだまだ必要です。欲しがるだけ与えてかまいません。

赤ちゃんの栄養源は離乳食や母乳・ミルクです！ おやつ（お菓子・ジュース）を与えすぎないで

赤ちゃんせんべい・ポーロやジュース・イオン水を与えすぎると、それでおなかがいっぱいになってしまいます。離乳食を食べない、母乳・ミルクを飲まない原因になりますので、与えすぎには注意しましょう。

